

新民晚报 | 星期天夜光杯 / 夜光杯

选对池子心自宽



边看边聊

看到散文入围的那一刻,我先是高兴,然后开始算概率。9650余篇投稿,2165篇入围,最终入册300篇。入围是前22%,但入册是前3%。我和家人分享了这个好消息,并说入选几无可能。家人鼓励我:“入围就好啦,不要在意最后的结果。”我笑自己贪心,投稿时就当玩,入围了却想着能不能入选。人总在不知不觉中提高期望,把自己放进一个更小更苛刻的池子里。

我想起几位朋友。在旁人眼里,他们俨然是成功人士:事业有成、收入丰厚、家庭体面。可面对熟人时,他们会袒露自己的焦虑和疲惫,还有一种“夜阑独望月”的孤独感。起初我不解,只当是成功人士的矫情,如今却渐渐懂了,他们是把自己放进了“精英”的池子里。在那个池子,比的不是优秀,是顶尖;不是名气,是传奇。总有人更有名、更有钱、更得命运之神的眷顾。

我们常觉焦虑,不是能力问题,是参照系的问题。把自己放进聪明人的池子,便觉自己笨;放进有钱人的池子,便觉自己穷;放进成功者的池子,会觉得自已不过尔尔。池子越小,排位越容易靠后;分母越小,参照起来越容易有挫败感。

不妨把池子拉大些,拉宽些。把自己放进更宽阔的群体中去,许多焦虑就自然稀释。若觉得自己笨,不妨放眼全球,看看自己的智商是否超了平均值,超过就是聪明人;如果觉得自已穷,看看全国的人均收入,超过了中位数就不能言穷;如果觉得自已还不够成功,把自己放进“看得见的成功”+“看不见的认可”合起来的大池子里瞧一瞧,自己对自己满意,何尝不是一种成功?

日常生活,把参照池放大,是清醒,也是智慧。但有一个池子,最好不要放大,那是德行的池子,里面装着善良、正直、勇敢、真诚等美德。焦虑可以靠扩容分母稀释,美德却不能降格以求。在德行的池子里,我们不妨和那些有美德的人比一比。见贤思齐,见不贤而内自省,如此比较,路会越来越踏实,心会越来越充实。

由此看来,把自己放入成功者的池子,追着追着,可能收获的反而是失败感;把自己放入德高之人的池子,走着走着,慢慢收获内心的平静。我们把自己放入哪个池子,取决于我们想要活给别人看,还是为自己而活。

夜阑月依旧,我想那些身陷焦虑的人,并非不够优秀,只是被困在了对自己永远不满意的池子里。而我们想要过得更自洽,需要努力的,不是一味去争更前的排位,而是去选择适合自己的池子,让自己的心越来越大,路越走越宽。



郑辛遥

不平等的谈判:不是谈,而是判。

达央兴冲冲跑到他的伯伯阿克玉妥家,想让伯伯带着他去采药。却被伯伯告知,采药不是想采就去采,还要通过历算学推算日期。达央听了,心里有些失落。阿克玉妥看着他一脸沉郁的样子,轻轻抚摸着他的头,说:“我在你这么大的时候,也跟你一样,夏天就盼着去野外采药。”

伯伯一句话,达央来了兴致,脸上沉郁的神色一扫而光。“给我讲讲您小时候到野外采药的故事吧。”达央急切地说着,眼睛亮亮地盯着阿克玉妥。阿克玉妥听了达央的话,沉吟片刻,说:“那我就给你讲讲采药的一些规矩和讲究吧。”

“好啊好啊!”达央立刻说。阿克玉妥点点头,带着达央走到房屋的廊檐下,在一块羊毛毡垫上坐下来,他让达央也坐到他的身边。等达央坐下来,他看看达央依然亮亮的眼睛,又抬头看看远方,说:“在青藏高原,大凡寺院,都会有几个扎仓,比如参尼扎仓,那是学习宗教哲学的;居巴扎仓,那是学习显宗密宗的;还有曼巴扎仓,就是学习藏医学的。”

“这些我都知道,扎仓就像是大学里的学院一样,各自教授和学习不同的专业。”阿克玉妥还没说完,达央便打断了他。阿克玉妥看看达央,点点头,接着说:“但凡有曼巴扎仓的寺院,都有夏天去采药的习俗。一般都是在藏历六月初一到初八日,因为此后到了六月十五日,寺院的‘雅乃’就到了。到了‘雅乃’,寺院里的僧侣集体进入夏季禅修。在此期间,僧侣要在寺院悉心学习、诵经、打坐等,不能随意出入。所以,曼巴扎仓的采药活动,一定要在‘雅乃’到来之前完成。”

“我知道‘雅乃’,但不知道在‘雅乃’之前要去采药。”达央又打断了阿克玉妥。阿克玉妥看看达央,伸手拍拍他的胳膊,示意他安静听讲,不要着急。

“每座寺院,都有雷打不动的早课。到了夏天,早课在凌晨4点左右就开始了。当召集早课的海螺吹响,各个扎仓的僧侣们向着大经堂聚集时,曼巴扎仓的僧侣已经开始准备上山采药了。东方刚刚露出一线天光,我们就登上了附近的一座山坡,在山坡上找一块向阳背风的地方,开始搭建

帐篷。整个儿曼巴扎仓就这样集体搬到了野外。”

“多好玩儿啊。”达央听到这里,再次插话,眼睛里满是神往。

“那你错了!”阿克玉妥向着达央摆摆手,接着说:“虽然在野外搭建了帐篷,但每天清晨的早课依然雷打不动,照常进行。不但如此,早课结束后,所有僧侣还要围坐在一起,齐声诵念《发心》等,让每个人内心生发救死扶伤的慈悲之心,同时也要心存克制,不要过分贪恋采摘野生花草。一切就绪后,开始采药。采药也有规程,不能胡乱采摘。一般情况下,首先要采的药草是金莲花。金莲花,藏语叫香秋梅朵。”阿克玉妥说到这里,停下来,问达央,“你知道香秋是什么意思吧?”达央被忽然一问,脑子里空空一片:“香秋……老师讲过,忽然想不起来了。”

“香秋,是藏语菩提的意思。第一个采摘香秋梅朵,是为了取这个名字里美

好吉祥的含义。采药时,如果没有特别的用途,一般也就采摘少许,并不能大量采摘。”阿克玉妥说,“每采到一种药草,曼巴扎仓的经师就要求僧侣们记住它,并根据《药经》《四部医典》等医书中的记载,向僧侣讲授这种药草的药用价值、配制方法等。”“哇,边玩儿边学习啊!”达央赞叹道。

“到了藏历六月初七这天,这几天被采摘的药草,通过晾晒等处理后,码放在一起。这天下午,僧侣们集中起来,在领经师、铁棒喇嘛的监督下,开始考试,让大家辨认这些药草,说出药草的名字,并依据《药经》《四部医典》等医著,说出这些药草的功效。这一考试称为‘沃顿’,‘沃’是指药草,而‘顿’有两层含义,一是指导,一是庆祝。”

“我好像在一本书里读到过这样的内容!”达央急忙说。

“六月初八一早,依然是铁打不动的早课,早课结束,领经师、铁棒喇嘛等根据大家昨天的考试成绩,奖励考试成绩好的,奖品则是平时吃穿学习经常用到的物品:一件袈裟,一部《金刚经》,或是一支书写藏文字的竹笔。”

“哇,要是再放几天假就好了!”达央说。

“奖励结束,趁着天气暖和,艳阳高照,僧侣们可以嬉戏打闹,摔跤、跑步,不亦乐乎。因为再过几天,‘雅乃’到来,我们就不一考试称为‘沃顿’,‘沃’是能再进出寺院了。”

我与树有缘。我是个导游,走南闯北,环游世界,我无论走到哪里,首先留意当地特色的树。在我的影集里,珍藏着不少我与树的合影。挺拔的非南棕榈树、高大的法国梧桐树、银色的俄罗斯白桦树、美艳的日本樱花树、火红的加拿大枫树……树是大自然的雕塑,是成长的见证。站在树下,感受生命的呼吸;背靠大树,领悟格外的踏实。

父母给我取名“成树”是希望我长大后,能成树、成才。上小学参加了学校的园艺兴趣小组,辅导老师是位大胡子,名叫庄树。那年春天植树,在庄老师的带领下,我们挥动小手,用铁锹用力挖土。不一会儿,泥土、汗水与兴奋交织在一起,那场面,正巧被一家报社的记者捕捉到,第二天便上了报纸头版,大幅照片格外醒目:一个戴着红领巾的小朋友,满脸笑容地擦着汗,手指着新栽的树苗。那个孩子,就是我。因为这张照片,那一年,我被评为区优秀少先队员。

我与树有缘,买房子时我特地选择了底楼,有个近80平方米的院子。庭院里,我种上了橘树、桃树、茶花树、柿子树……再配上各色花草,春有花开,夏有浓荫,秋有硕果,冬有常青,身居其中,其乐融融。从家乡奉化移回的那棵桂花树,一到中秋,金黄色的小花便开得三五成群,香气扑鼻,我夫人还用桂花做糕点、炖甜羹。霏霏四月初,新树叶成荫。我与树有缘,这早已是千丝万缕、割舍不断的一生情结。

周成树

树缘

采药先采金莲花

龙仁青

忆故人

贝鲁平

烟雨迷蒙中,半个世纪的时光仿佛被一层薄纱笼罩,那些尘封在记忆深处的往事,总会在这时悄然而至。常在清明时节想起那个名叫金沙的姑娘,想起那段短暂却刻骨铭心的旧日岁月。

五十年前,我刚走出校门,一段时间成了一名待业青年。整日无所事事,心头满是迷茫与空虚,为打发时光,我开始学习民族乐器。在学琵琶之际,经人介绍,我结识了专业的评弹演员金老师,也认识了她的妹妹金沙。金沙与我年纪相仿,清秀靓丽,脸上常洋溢着甜甜的笑容。同样的年华,同样的闲适,同样的青涩,让我们很快走近。那些日子,是我青年时代最美好的时光。

虽然短暂,但几个片段,至今想起仍历历在目。她说想学自行车,我二话不说借来一辆旧自行车,耐心地扶着车尾,陪她在空旷的路上慢慢前行;她说想去公园划船,我安排时间,陪她荡漾在碧波

之上,看岸边柳丝飘拂,听风儿轻轻吹过;她说想看电影,我陪她走进影院,在光影流转瞬间,度过一个美好闲适的下午。那些简单而纯粹的快乐,像春日里的繁花,悄悄绽放在青涩的年华里。

可世事无常,那段温柔的日子,竟毫无征兆地戛然而止。不知缘由,金沙突然断了与我的所有联系。我困惑却也无从寻找答案,只能将这份疑惑感藏在心间。直到后来,我从金老师口中听到了让我彻底惊呆的消息:金沙去世了。那段时间,我满心都是悲痛与惋惜,为了悼念这位匆匆离世的故人,我提笔写下一首诗,将所有的沮丧、遗憾与不舍,藏进了字里行间。

一晃五十年过去,当年的青涩少年早已鬓染霜华,岁月冲刷了许多记忆,可关于金沙的点点滴滴,却从未模糊。愿那位名叫金沙的姑娘,在另一个世界,自在欢笑,平安喜乐。而我,会在每一个清明,将这份思念轻轻安放,直至永远。



完整,并出现在我面前,已是不易。我时常感叹,人是千古文明的客人,而手上这些艺术品见证了我无数过客。

我非常希望搞懂印章上面的字样究竟蕴含了哪些意义,根据百度词条解释:孔孟好学是汉语词语,源自《论语》,指通过书法组合艺术形式借鉴古人,启而后人,体现勤奋好学、挖潜创新、奋发有为。该设计起源于先秦时期,后演变为表达吉祥寓意的艺术形式。于是我明白了其中的来历和含义。我又通过不同方式求证,这个

组合字还可以理解为学好孔孟。不管怎样,都是督促读书人要遵循孔孟之道,好读书,读好书。

我时常把玩纳入囊中的物件,小小的印章是极顺手的。我喜欢它不大不小的尺寸,用清水洗过后,放在青瓷盘上晾干,再拿起身边的宣纸,用铅笔试着拓印。宣纸是柔韧的,但也经不住铅笔的撕扯,最后败下阵来。我转变思路,既然铅笔是现代的,那么我用打印纸没准可行。不过,我并没有想成功与否,一切都在尝试的状态下进行。

我用打印纸仔细地沿着印章的棱裹住印章,左手定力十足,生怕它走样。右手拿起铅笔沿着一个方向打着斜线,为的是把印章上凸起的地方,尽情染色。此时,脑海中,突然闪现儿时的回忆。片刻,我初步掌握了拓印的要领,成形了。我把拓印好的印章纹样,描成书签形。为了自己的文创作品能长久保存,我找来硬纸板,用胶水粘好。

一枚自制的书签,新颖别致,问妻如何,她答:“还行。”她正在看手机,也许没正眼瞧我的作品。没被泼冷水,我已万幸。

雅玩